

Relax your work®

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag



Kloster-Auszeit Teil 2

„Achtsamkeit und Mitgefühl mit mir und der Welt“
3-tägiges Seminar

Freitag, 5. bis Montag, 8. Juli 2019 im Kloster Vinnenberg (Nähe Münster)

Freitag, 24. bis Montag, 27. Juli 2020 im Kloster Ehrenstein (Nähe Neuwied)

Für alle, die ihre Achtsamkeit weiter entwickeln und Körper, Geist und Seele entspannen möchten.

Ablauf des Seminars:

- **Freitag:** Anreise bis 17.00 Uhr
18.00 / 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
ca. 19.30 Uhr Beginn Gruppe: Kennenlernen der Teilnehmer*innen und des Programms, Bodyscan oder Achtsame Körperwahrnehmungsübung
- **Samstag:** individuelles Frühstück von 8.00 bis 9.00 Uhr
9.00 bis 12.00 Uhr: Seminarthema „Körper beruhigen“
Standortbestimmung und Wiederholung Achtsames Sitzen / Gehen sowie Einüben von EFT (Emotional Freedom Technik) als neue, schnell anzuwendende Selbststeuerungskompetenz.
12.15 / 12.30 Uhr: gemeinsames Mittagessen mit 10minütigem Schweigen
bis 15.30 Uhr: Mittagspause zum Erholen und Entspannen
.
15.30 bis 18.00 Uhr: Seminarthema „Mitgefühl mit mir“
Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen. Innere Muster erkennen. Mitgefühlsmeditation.
18.00 / 18.30 Uhr: gemeinsames Abendessen
anschließend Tagesabschluss / Meditation

Relax your work[®]

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag



- **Sonntag 10.00 bis 18.00 Uhr:** Programmschwerpunkt „Mitgefühl mit anderen“
Schweigezeit, Einzelreflexion, Mitgefühlsmeditationen, Austausch in der Gruppe
- **Montag: 09.30 bis 12.00 Uhr:** „Energie folgt der Aufmerksamkeit“
Welche Lebensqualität wünsche ich mir? Wie erlange ich sie?
Einzelreflexion und Austausch in der Gruppe.
Abschluss mit gemeinsamen Mittagessen.

Kosten Kloster Vinnenberg 2019:

Teilnahmehonorar: 270,- Euro zzgl. MwSt.

Drei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Gemeinschaftsdusche und
Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen): 165,- Euro inkl. MwSt.

Kosten Kloster Ehrenstein 2020:

Teilnahmehonorar: 250,- Euro zzgl. MwSt.

Drei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Gemeinschaftsdusche und
Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Kuchen, Abendessen): 150,- Euro inkl. MwSt.

Referentin / Anmeldung / persönliches Vorgespräch:

Sibylle Kaminski, Jg. 1964, Gesundheitsmentorin, system. Life- und BusinessCoach,
langjährige eigene Meditations-/Achtsamkeitspraxis

Tel. 0221 – 9229689, contact@sibyllekaminski.de

www.sibyllekaminski.de